



Phòng ngừa tự tử

Sau cơn thiên tai, cảm thấy căng thẳng, lo lắng, buồn bã, bức dọc, hay có tội là chuyện bình thường. Quý vị có thể đã mất người thân yêu, nhà cửa, hay việc làm. Đối với nhiều người, trở lại cuộc sống bình thường phải mất một thời gian dài. Tuy nhiên, nếu quý vị cảm thấy như buông xuôi hoàn toàn hay có ý nghĩ tự tử, hãy tìm ngay người cố vấn hay chuyên gia chăm sóc sức khỏe để được họ giúp đỡ.

Làm sao biết mình hay người khác cần giúp đỡ?

Tự tử (tự kết liễu cuộc đời mình) có nhiều nguyên nhân. Quý vị cần được giúp đỡ nếu sau vài tuần hay lâu hơn, quý vị:

- Có cảm giác đau khổ quá lớn hay kéo dài quá lâu đến nỗi nghĩ rằng mình không thể nào lo liệu được nữa
- Không thể chăm sóc cho gia đình hay hoàn tất những công việc hàng ngày
- Vẫn bị khó ăn uống và khó ngủ
- Bị bệnh
- Cảm thấy như muốn hại chính mình hay người khác

Làm thế nào để được giúp đỡ?

Nếu quý vị hoặc người nào mình biết muốn hại chính mình hay tự tử, gọi cho đường dây khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) tại số:

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Làm gì khi bị buồn chán?



Giữ liên lạc với gia đình

Nếu có thể được, giữ liên lạc với gia đình, bạn bè, và người láng giềng đáng tin cậy để quý vị có thể đương đầu với sự căng thẳng và mất mát xảy ra sau cơn thiên tai.

Tìm giúp đỡ từ người chuyên môn

Yêu cầu bác sĩ hay các nhà lãnh đạo khác đã được huấn luyện để giúp đỡ quý vị.



Tham gia hoạt động

Đi tản bộ hay tham gia vào các hoạt động nhóm khác để luôn có hoạt động.

Luôn bận bịu

Giúp những người khác ở nơi trú ẩn, cộng đồng hay nhà trưởng.

Làm thế nào để được giúp đỡ?

Gọi cho đường dây khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)